

おぼろ豆腐(ゆし豆腐)

(材料)4人分

- ①有機豆乳 200ml ※スジャータのが、濃度が濃くて作りやすい。
- ②家島のにがり 2ml



(作り方)

- (1)①と②を混ぜて、耐熱容器に入れる。
- (2)フライパンに水を3分の1程度入れて、沸騰させる。
- (3)アルミカップ容器を、フライパンに並べる。
- (4)ふたをして、弱火~中火で、10分程度加熱する。
- (5)火を消して、しばらく放置する。

※冷たくしたい場合は、冷蔵庫へ

※自宅で作る場合は、(1)の後に電子レンジで2分加熱が一番の最短です。



<おまけレシピ?> 湿った坊勢海苔の再生【海苔の佃煮】

(材料)

- ①袋に入った状態の湿った坊勢海苔5枚入り 8~10袋
- ②フジダイだし醤油、みりん、さとう、料理酒 【すべて同じ量 大さじ1~2杯】



(作り方)

- (1)湿った坊勢海苔は、キッチンバサミで刻んでおく。
- (2)フライパンに、②の調味料をすべて入れて、加熱する。
- (3)泡が出だしたら、①を入れる。
- (4)弱火で、かき混ぜる。少しずつ海苔がねっとりしていく。
- (5)完成後は、熱消毒したガラス容器等に入れて保存する。または、早めに食べる。

◎1/25 わくわくオーケストラ教室&体験学習

(神戸市立水産体験学習館・さかなの学校)

にて、『生海苔から板乾のり』づくりを行います。

